16.05.2022

LEBENSDAUER

Wie viele Schritte am Tag sind optimal?

Je mehr wir täglich laufen, desto mehr Lebenszeit haben wir im Mittel noch vor uns. Aber irgendwann ist es genug: Mehr Schritte bringen keine zusätzlichen Jahre. Wann es so weit ist, kommt aufs Alter an.

von Christiane Gelitz



10 000 Schritte am Tag sollte man laufen, so lautet eine bekannte Faustregel. Die Zahl geht zurück auf eine Werbekampagne, entspricht aber auch dem Forschungsstand – bei Erwachsenen bis 60 Jahre. Seniorinnen und Senioren können spätestens nach 8000 Schritten stoppen: Weiterlaufen bringt ihnen offenbar keine zusätzlichen Lebensjahre. Das ist das Ergebnis einer Metaanalyse, die ein internationales Forschungsteam um Amanda Paluch von der University of Massachusetts in Amherst in »Lancet Public Health« veröffentlicht hat.

Die Gruppe wertete Daten von mehr als 47 000 Probandinnen und Probanden aus, die unter anderem aus Europa, den USA und Asien stammten. Im Mittel liefen die Leute 6500 Schritte am Tag; die Hälfte schaffte mehr, die andere Hälfte weniger. Am Ende der Längsschnittstudien, die im Schnitt rund sieben Jahre währten, waren rund 3000 Personen gestorben. Die Wahrscheinlichkeit dafür war

bei Männern wie Frauen gleichermaßen umso geringer, je mehr Schritte sie liefen – bis zu einer gewissen Grenze. Dieses Optimum hing vom Alter ab: Unter 60 Jahren brauchte es 8000 bis 10 000 Schritte täglich, darüber hinaus sank das Sterberisiko nicht weiter. Ab 60 Jahren waren 6000 bis 8000 Schritte genug.

Ältere bräuchten offenbar deutlich weniger Schritte als die häufig genannten 10 000, schreiben die Forschenden. Eine Studie an der Harvard Medical School war bei Frauen bereits zu einem ähnlichen Schluss gekommen: Die Probandinnen, im Mittel Anfang 70, erreichten ihr Optimum bei täglich 7500 Schritten. Darunter galt: Je weniger Schritte sie machten, desto weniger Lebensjahre hatten sie noch zu erwarten.

Studien zeigten wiederholt, dass bereits 1000 Schritte mehr am Tag das Sterberisiko senken können. Für Laufmuffel könnte sich demnach schon eine Viertelstunde mehr Bewegung am Tag lohnen. Wie viel das im Mittel bringt, errechnete die neue Metaanalyse: Die Sterblichkeit in der Gruppe mit 3600 bis 5800 Schritten lag um 40 Prozent niedriger als in der mit bis zu 3600 Schritten; bei noch mehr Schritten waren es rund 50 Prozent weniger.

Doppelte Schrittzahl = halbes Sterberisiko

Schon 2020 hatte eine repräsentative Langzeitstudie in den USA errechnet, dass in der Gruppe derer, die rund 8000 Schritte am Tag liefen, innerhalb von zehn Jahren nur halb so viele starben wie bei denen mit einem Pensum von 4000 Schritten – unabhängig von Übergewicht und Vorerkrankungen. Besonders das Risiko, einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erliegen, sank mit zunehmender Schrittzahl deutlich.

Das Tempo scheine dabei keine große Rolle zu spielen, doch die Daten seien noch uneindeutig, wie die Forschenden schreiben. Die Effekte von Schrittzahl und Schritttempo zu trennen, ist schwierig, denn wer schneller läuft, macht in der Regel auch mehr Schritte. Dass viel Bewegung das Leben verlängert, gilt jedoch als gesichert: Lauffreudige haben auch dann noch mehr Lebenszeit vor sich als Laufmuffel, wenn sie gleichermaßen gesund oder krank sind. Eine umgekehrte Kausalität ist dennoch nicht ganz ausgeschlossen. So könnte eine verminderte Lauffreude auch ein Frühwarnzeichen für einen beginnenden körperlichen Abbau sein.

Christiane Gelitz
Die Autorin ist Diplompsychologin und Redakteurin bei »Spektrum.de«.